



## Tonijnsteak van de grill

*Kort gegrilde tonijnsteak met een sesam- en sojamarinade, vanbuiten geschroeid en vanbinnen roze. Eiwitrijk en verrassend snel.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>15'</b>	<b>6'</b>	<b>4</b>	<b>Vis</b>

### Ingrediënten

- 4 tonijnsteaks van ongeveer 150 g
- 3 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel sesamolie
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 teentjes look
- 1 stukje verse gember van 2 cm
- 1 limoen
- 1 eetlepel sesamzaadjes
- versgemalen zwarte peper

## Bereidingswijze

---

- 1.** Meng de sojasaus, sesamololie, geperste look, geraspte gember en het sap van de limoen tot een marinade.
- 2.** Leg de tonijnsteaks 15 minuten in de marinade, draai ze halverwege om.
- 3.** Verhit een grillpan of grillplaat heel heet en bestrijk met olijfolie.
- 4.** Grill de tonijn 1,5 minuut per kant voor een rozig hart, langer als je hem meer gaar wil.
- 5.** Kruid met wat peper en bestrooi met sesamzaadjes.
- 6.** Laat 2 minuten rusten en snijd eventueel in plakjes. Serveer met een frisse salade.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)